

INVENTAIRE DE LA QUATRIÈME ÉTAPE Outremangeurs compulsifs

Introduction à l'atelier sur l'inventaire de la 4e Étape

Quel est le but des Douze Étapes OA ?

1. Nous aider à découvrir et à établir une relation consciente avec une Puissance supérieure à nous-mêmes.
2. Nous aider à améliorer notre relation consciente avec une Puissance supérieure à nous-mêmes.
3. Produire le changement de personnalité nécessaire pour nous rétablir.
4. Nous fournir un mode de vie - qui peut nous aider à devenir heureux, joyeux et libre, à vivre une expérience agréable de paix et d'harmonie avec nous-mêmes, avec les autres et avec Dieu tel que nous Le concevons, à développer de plus en plus de compréhension et d'efficacité, à servir et à aider les autres — sans consommer et sans outremanger compulsivement.

Les instructions précises pour mettre en pratique les 12 Étapes OA sont contenues dans le Gros Livre les Alcooliques Anonymes, 4^e Édition:

' Le but principal de ce livre est de montrer à d'autres alcooliques comment, exactement, nous nous sommes rétablis. '

- Avant-propos de la première édition de «Alcoholics Anonymous»

Vous pouvez aussi consulter le livre Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes (L-03) et le livret Le Guide pour l'Inventaire de la Quatrième Étape des Outremangeurs Anonymes (R-23).

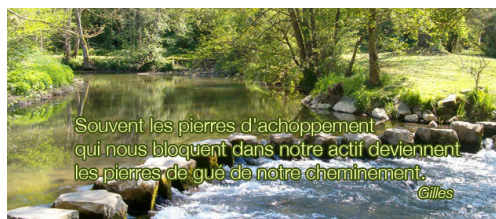
Il y a beaucoup plus dans la vie que d'être physiquement abstinent. Il y a beaucoup plus à la sobriété que simplement perdre l'obsession de manger compulsivement. Vivre de façon abstinente n'est pas nécessairement très amusant — à moins que nous puissions apprendre à être heureux, joyeux et sobre et que ce soit la volonté de notre Ps. Être heureux, joyeux et sobre exige la sobriété émotionnelle. La quatrième Étape OA est notre première Étape d'action pour vivre sobrement sur le plan physique, émotionnel et spirituel.

Nous sommes dans un processus continu de rétablissement avec pour but de vivre une vie spirituelle. Nous avons décidé de renoncer à nos anciens modes de vie et à mettre en pratique le programme OA des 12 Étapes pour aujourd'hui et pour la vie. La quatrième Étape est notre première étape d'action. Elle n'est que partie de notre cheminement si nous avons vraiment franchi les trois premières Étapes. La quatrième Étape est une recherche de faits, des pierres d'achoppement de la rivière de la vie et le processus que nous allons entreprendre sera de faire face à ...

ces grosses roches qui vont devenir de véritables pierres de gué.
Nous recherchons toutes les causes et conditions, l'ensemble des facteurs qui ont déterminé et déterminent encore l'état des choses et de notre être. Nous voulons découvrir la vérité sur nous-mêmes. Nous voulons découvrir les attitudes, les pensées, les croyances (les vraies comme les fausses), les peurs, les actions, les comportements et les patterns de comportement - qui nous bloquent, nous causant que des problèmes et des échecs qui reviennent sans cesse (puisque le dénominateur commun, c'est nous).

Nous voulons apprendre la nature exacte de nos défauts et de ce qui nous amène à faire bien des choses inconcevables - de telle sorte que, une fois que ces défauts nous sont enlevés - nous pouvons acquérir et vivre avec de nouvelles attitudes, des pensées inattendues, des croyances inouïes, des actions étonnantes et des comportements prodigieux pour notre plus grand bien, et pour le plus grand bien de ceux et celles avec qui nous sommes en contact. Ce processus nous prépare à vivre une vie significative pour nous - où nous pourrions être en état de servir les autres. Et, en dressant notre inventaire et en faisant la découverte de la nature exacte de nos torts - nous serons plus en mesure de reconnaître quand nous pourrions être en train de glisser vers notre ancien mode de vie - et nous diriger vers de nouveaux problèmes, et peut-être inévitablement vers la rechute.

Si nous doutons que nous avons présentement des problèmes - il suffit de penser à la dernière fois où nous nous sommes senti agité, irritable et mécontent. Rappelons-nous quand nous nous sommes retrouvé en colère - au volant de notre auto (rage du volant) ou en compagnie d'une autre personne. Rappelons-nous de la dernière fois où nous avons été fou, déséquilibré et incapable de produire un jugement sain et raisonnable. Rappelons-nous la dernière fois que nous avons eu un problème ou des embrouilles. La dernière fois que nous nous sommes senti mal à l'aise et inconfortable dans une situation. Qu'est-ce qui se passait ? Qui était-il avec moi ? Qu'est-il arrivé ?



Instructions pour réaliser cet inventaire de la 4e Étape

Note : Nous suggérons d'entreprendre cette Étape avec un parrain ou le support d'un ou une membre qualifiée. Un parrain ou une personne qualifiée, c'est quelqu'un qui a mis en pratique et qui met toujours en pratique toutes les 12 Étapes précisément suivant les indications telles qu'elles sont définies et décrites dans le Gros Livre, Les Alcooliques Anonymes. Il est déconseillé de faire cette Étape SEUL (ou SEULE). Assurons-nous que notre parrain (marraine) est présent, disponible ou qu'une personne compétente nous accompagne à travers cette Étape que nous entreprenons. (Ce n'est que l'une des raisons d'être du parrainage ! Et, c'est la job de notre parrain/marraine de nous guider durant le processus d'introspection et de ménage intérieur de cette Étape)

Tout le contenu des grilles d'inventaire de la quatrième Étape vient directement du Gros Livre – Les Alcooliques Anonymes, 4^e Édition. Les grilles ont été créées en utilisant les instructions précises dans le Gros Livre pour faire entreprendre une quatrième Étape aussi facilement et simplement que possible. Tous les références, citations et numéros de page dans cet atelier d'inventaire de quatrième Étape viennent de la quatrième édition. Si nous utilisons la troisième édition - assurons-nous d'être à la bonne page. C'est pour ça que les textes sont présents et il n'y a pas beaucoup de différences.

1. Assurons-nous que nous avons entrepris les Étapes 1, 2 et 3.
2. Maintenant que nous avons la présence et le support d'une Puissance supérieure dans notre équipe de relèvement il est plus aisé de se lancer dans une telle aventure.
3. Si nous utilisons les formulaires remis au début de l'atelier, ou non, rappelons-nous : Il est fortement suggéré de remplir les colonnes de haut en bas. Pas en travers de la grille. Exemple : Colonne 1, (colonne de gauche) la liste de tous les noms, les gens, des principes, des choses, et cætera, qui vont dans cette première colonne, de haut en bas. Ne passons pas à la seconde colonne jusqu'à ce que la colonne 1 soit terminée. Puis, quand nous faisons la colonne 2, nous allons de haut en bas, pas en travers, jusqu'à ce que nous ayons complété la colonne 2. Faisons la même chose avec chaque colonne successive. De haut en bas. Pas en travers de la grille.
4. Lire la page 65 à 71 du Big Book (jusqu'au dernier paragraphe).

Notons chaque endroit où nous voyons les bouts de mots (préfixe ou suffixe) égo, soi et moi et les mots composés de ces mots. (Exemple : l'égoïsme, l'égoïsme, etc.).

5. Il y a quatre parties à ce modèle d'inventaire. Nous suggérons de les prendre dans l'ordre précis numéroté ci-dessous :

1. Ressentiments 2. Peurs — craintes 3. Vie sexuelle 4. Torts

6. Maintenant, lire de la page 71 (*du dernier paragraphe*) à la page 80 du Gros Livre (*fin du chapitre 5 Notre Méthode*).

7. Remplir les quatre feuilles d'inventaire différentes qui ont été remises au début. Suivre les instructions de chacune des feuilles. Utiliser des copies supplémentaires de chacune des feuilles si ça s'avère nécessaire. Ne remplissons pas les colonnes de gauche à droite - elles devraient être remplies de haut en bas pour compléter chaque colonne, avant d'aller à la colonne suivante.

8. Si nous sommes bloqués où que ce soit, reportons-nous aux 'Feuilles de Rappel' (*voir à la fin de ce document*) pour nous rafraîchir la mémoire.

9. Posons des questions aux animateurs de l'atelier si nous ne sommes pas sûrs de quoi que ce soit ! Préparons-nous à une longue conversation avec notre parrain ou à un écoutant qualifié.

10. Dans cet inventaire de quatrième Étape, nous recherchons pour nos défauts et nos manques. Nos inventaires personnels sur le champ ou quotidiens (10^e Étape) deviendront par la suite un processus tout au long de notre vie. Plus tard, dans nos inventaires de dixième Étape, nos objectifs ne seront pas seulement de garder notre 'maison propre et en ordre' - corriger nos méprises et égarements et nos erreurs quand elles se produisent - mais aussi de grandir de plus en plus compréhensif, énergique et efficace. À ce moment-là, beaucoup d'entre nous trouvent qu'il est passionnant de découvrir en profondeur une bonne connaissance et une meilleure compréhension de nous-mêmes, de nos instincts, de nos pulsions et de nos désirs. Dans notre inventaire quotidien de 10^{ème} Étape et dans nos prières et méditations de la 11^{ème} Étape nous allons commencer à examiner le bilan des 'actifs et passifs' dans notre vie qui fourniront un mode de vie simple pour recréer notre existence et notre contact conscient avec notre Ps.

Naturellement, il nous viendra à l'esprit des choses supplémentaires que nous sentons que nous aurions dû inclure dans notre quatrième Étape et qui ont été laissés pour contre.

Nous n'avons pas à nous en faire avec ça.

Si nous mettons en pratique les Étapes OA comme elles ont été écrites, et si nous avons en profondeur au meilleur de notre capacité au moment où nous les avons entrepris, nous aurons beaucoup de temps par la suite pour revenir à notre quatrième Étape, en utilisant l'inventaire de 10^e Étape. Et, nous serons en mesure de le faire SOBREMENT dans l'abstinence !!!

Nous apprenons à nous servir de nos 'outils de rétablissement' spirituels pour la première fois. Nous les utiliserons tous les jours (nous l'espérons) pour le reste de notre vie... comme nous cheminons sur la route de l'Heureux Destin, avec une nouvelle paix, sérénité, attitude dans nos cœurs et avec de nouvelles perspectives sur la vie !

Notes, définitions pour l'atelier sur l'inventaire de la 4e Étape

Estime de soi – Ce que je pense de moi-même

Orgueil – Ce que je pense que les autres pensent de moi

Finances – Besoins de base d'argent, de biens, etc.

Relations personnelles – Nos relations avec d'autres personnes.

Sécurité émotionnelle – sens général de bien-être émotionnel

Relations sexuelles – Intimité sexuelle, amour charnel, sensualité

Égoïste, égocentrique, égoïste – 'C'est je, me, moi !'

Ambitions - Nos objectifs, plans et aspirations pour l'avenir.

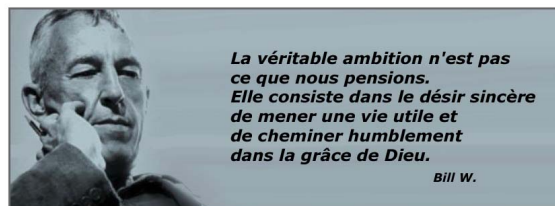
En examinant nos appétits, nous constatons que nous avons plusieurs types d'ambitions :

— appétits sur le plan émotif. Nos ambitions pour accéder à un niveau intéressant de stabilité émotive. Nos sentiments.

— ambitions matérielles. Nos ambitions pour garnir notre portefeuille en vue d'acquérir un bien-être physique et une stabilité sur le plan financier.

— ambitions sociales. Notre position dans le troupeau, la meute (*pecking order*). Comment les autres nous perçoivent. Nos ambitions envers ce que les gens pensent de nous.

— ambitions sexuelles. Désigne ambitions pour jouir de notre vie sexuelle. Est-ce que nous avons besoin d'une définition ?



Atelier sur l'inventaire de la 4e Étape

Une des exigences pour acquérir et maintenir notre abstinence c'est la nécessité de l'aveu de nos défauts, et un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes et la quatrième Étape est conçu pour nous permettre de réaliser tout ça. Il y a beaucoup de rumeurs, racontars et même peurs entourant cette Étape (la plupart du temps créé par ceux et celles qui ne l'ont pas encore fait), et ces grilles sont conçues pour rendre la tâche plus facile et le plus simplement possible. Presque tout vient du Gros Livre Les Alcooliques Anonymes, 4^e Édition. Il n'y a que peu ou pas d'opinion personnelle, ce sont juste des faits et expériences en ce faisant. Pour être en mesure de démarrer le travail suggéré pour cette Étape, les trois étapes précédentes doivent évidemment être bien complété, donc avant de commencer le processus avec un parrain, une marraine, un conseiller spirituel, etc. nous nous devons de nous assurer que nous sommes prêts à faire l'inventaire de notre vie jusqu'à aujourd'hui.

Beaucoup de gens retournent manger compulsivement ou font des actings out de quelque sorte quand ils atteignent cette Étape. Pourquoi ? Ils nous disent que la douleur de revivre des souvenirs enfouis depuis longtemps était trop difficile à supporter ou mille et une autres excuses, justifications. C'est pourtant simple, c'est tout cela, la douleur ne vient pas de l'écriture de cet inventaire, la douleur vient de notre résistance à l'écriture. L'écriture libère. Bien des alcooliques et des toxicomanes, à chaque fois, ont préféré se geler à nouveau plutôt que d'avoir à faire face à de sombres vérités intérieures.

La libération de l'esclavage de notre compulsion alimentaire n'est rendue impossible qu'en protégeant nos craintes et nos secrets de toute divulgation ou aveu. Ces peurs imminentes et ces cachoteries toxiques auxquelles nous avons donné un toit durant une grande partie de notre vie doivent être révélées si nous voulons nous en libérer. La voie de la force pour chacun de nous, paradoxalement, c'est de devenir vulnérables.

Voici quelques conseils pour nous aider avec cet inventaire moral :

- Essayons de dresser sous forme de liste nos ressentiments par groupes, i.e. : famille, école, relations, travail, etc.
- Si nous ne sommes pas sûr et sommes hésitants dans un domaine, appelons quelqu'un et demandons-lui de nous partager son expérience.
- Prenons l'habitude d'écrire tous les jours, même si ce n'est que pour seulement dix minutes.

Au cours de l'inventaire de ressentiment, évitons d'écrire en travers de la feuille, faites-le une colonne à la fois : Tous les noms d'abord, puis la deuxième colonne, etc.

— Soyons honnête ! La seule personne qui va bénéficier vraiment de cet exercice c'est nous, ne tentons pas de nous tricher nous-même et passer à côté de cette expérience incroyable.

Feuille de Rappel pour l'inventaire des ressentiments

Voici une liste des personnes, des institutions et des principes qui peuvent être utiles pour notre inventaire de ressentiments. Sentons-nous libre d'ajouter à la liste si nous avons besoin.

GENS	INSTITUTIONS	PRINCIPES
père (adoptif)	mariage	Dieu-Déité
mère (adoptive)	Bible, Coran,	châtiment
sœurs (demies)	Siddour	Dix commandements
frères (demies)	<i>(livre de prière juif)</i>	Jésus Christ
tantes	église, temple,	Satan
oncles	mosquée	décès, disparition
cousins, cousines	religion, secte	enlèvement, rapt
clergé, prêtres,	racés, ethnies	la vie après la mort
pasteurs	loi	le paradis
police, agents,	autorité	l'enfer
détectives	gouvernement	péché
avocats	système éducatif	adultère
procureurs, juges	système	la règle d'or :
médecins	correctionnel	vous devez traiter les gens
employeurs	système de santé	comme vous voulez que
employés	réseau en santé	d'autres vous traitent
collègues de travail	mentale	péché originel
fratrie	philosophie	sept péchés
époux, maris	nationalité	capitiaux :
épouses	pays	l'orgueil
créanciers		l'avarice
amis d'enfance		l'envie
camarades d'école		la colère
enseignants		la luxure
amis de longue date		la gourmandise
meilleurs amis		la paresse
connaissances		sept vertus
amies		cardinales :
amis		la chasteté, la
gardiens de prison		tempérance, la
agents de libération		prodigalité, la charité, la
conditionnelle		modestie, lecc et
agents de probation		l'humilité...
membres AA copains		<i>précision : ces vertus cardinales</i>
membres OA copains		<i>ne correspondent pas</i>
amis autres fraternités		<i>exactement à l'inverse des sept</i>
correspondants		<i>péchés capitiaux</i>

Feuille de Rappel pour l'inventaire des peurs

Voici une liste des peurs qui peut être utile pour compléter notre inventaire de nos peurs. Nous pouvons ajouter à la liste si nous en avons le besoin.

- peur de Dieu - théophobie
- peur de mourir - thanatophobie
- peur de la folie - psychopathophobie
- peur des maladies mentales - psychophobie
- peur de l'insécurité
- peur d'être rejeté
- peur de la solitude - autophobie
- peur de la maladie - nosophobie
- peur de l'obscurité, du noir - achluophobie
- peur de l'alcool, des drogues - éthylophobie
- peur de la rechute
- peur de la sexualité
- peur du péché
- peur de s'exprimer
- peur de l'autorité
- vertige, peur des hauteurs
- peur du chômage
- peur du monde du travail
- peur des parents
- peur de perdre sa conjointe
- peur de perdre son conjoint
- peur de perdre un enfant
- peur des animaux - zoophobie
- peur des insectes
- peur de la police
- peur de la prison
- peur du médecin
- peur de voler
- peur des créanciers
- peur d'être découvert
- peur des homosexuels - hétérophobie
- peur des lesbiennes - lesbophobie
- peur de l'échec - atychiphobie
- peur du succès
- peur de la responsabilité - hypégiaphobie
- peur de la douleur physique - algophobie
- peur de la peur - phobophobie
- peur des étrangers - xénophobie
- peur de la noyade - ablutophobie
- peur des hommes - androphobie
- peur des femmes - gynophobie
- peur de nous retrouver seul - autophobie
- peur de péter - erubophobie
- peur de pleurer
- peur de la pauvreté
- peur des races, des ethnies
- peur de l'inconnu
- peur de l'abandon
- Peur de l'intimité
- peur du désaccord
- peur d'être rejeté
- peur de la confrontation
- peur de l'abstinence
- peur de la sobriété
- peur des hôpitaux
- peur de la responsabilité
- peur des émotions
- peur de vieillir - gérascophobie
- peur de blesser les autres
- peur de la violence
- peur d'écrire cet inventaire
- peur d'être vivant
- peur des gouvernements
- peur des gangs
- peur du commérage
- peur des personnes riches
- peur des armes à feu - hoplophobie
- peur du changement
- peur des responsabilités - hypégiaphobie
- peur du ridicule - katagélophobie
- peur de l'obscurité - kénophobie
- peur des insectes - entomophobie
- peur de tomber amoureux - philophobie
- peur de tout - pantophobie
- peur des nains de jardin - nanopabulophobie
- peur du feu - pyrophobie
- peur de soi-même - suiphobie